






熱中症



対策は万全
ですか。

と ケガ 予防対策

-  **その1 こまめに水分・塩分補給**
体を運動や暑さにならすために水分補給が大切。
のどが渇かなくても、こまめにとりましょう。
-  **その2 着るもの・身に着けるものに工夫**
風通しのよい服装、外出時は帽子などで日よけ。
動きやすい服装や外傷を防ぐ服装も心がけましょう。
-  **その3 体温調節も大事**
クーラーや、扇風機を上手に使い体温を上げないようにしましょう。
-  **その4 普段の体調管理も大事**
ふだんの生活、食事や睡眠を十分にとるようにしましょう。
-  **その5 準備運動を忘れずに**
運動やスポーツをする時は、必ず準備運動をおこないましょう。



熱中症 緊急時の救急処置

涼しい場所へ運び、衣服をゆるめて寝かせ、水分補給を取らせましょう。
足を高くし、手足を末梢から中心部に向けてマッサージするのも有効です。
※意識がない場合や、水分補給ができない場合には救急車を呼ぶか病院に運びましょう。

外傷の5大鉄則

「R・I・C・E」4原則

- Rest=安静** 安静や固定することにより、止血、腫れや痛みを抑える。
 - Ice=氷・氷水** アイシングをすることにより、止血、腫れや痛みを抑える。
 - Compression=圧迫** 止血や腫れを抑えます。心臓から遠い所から圧迫するようにしましょう。
 - Elevation=挙手** 怪我したその部位を心臓より高くすると腫れや痛みを抑えます。
- 早めの受診** 怪我の早期発見や、早期の治療になりますので早めの診断が大切です。

